

# MEDITASI DI TENGAH KERAMAIAAN / MEDITASI MANDI SUARA

Posted by [Osho Indonesia](#) | Mar 15, 2017 | [Discourses](#), [Meditation](#) | 0 |



Teknik ini berkata, MANDI DI PUSAT SUARA. Di mana pun engkau berada, jika engkau melakukan teknik ini, tutuplah saja matamu dan rasakan seluruh alam semesta diisi dengan suara. Rasakan seolah-olah setiap suara bergerak ke arahmu dan engkau adalah pusatnya. Bahkan perasaan ini bahwa engkau adalah pusatnya akan memberikanmu rasa damai yang sangat mendalam. Seluruh alam semesta menjadi sebuah lingkaran dan engkau adalah pusatnya, dan semuanya bergerak ke arahmu, jatuh ke arahmu.

... SEPERTI DI DALAM SUARA AIR TERJUN YANG TERUS MENERUS. Jika engkau sedang duduk di sisi sebuah air terjun, tutuplah matamu dan rasakan suara di sekitarmu, jatuh kepadamu dari setiap sisi, menciptakan sebuah pusat dalam dirimu dari segala sisi. Mengapa penekanan pada perasaan bahwa engkau berada di pusatnya? Karena di dalam pusat tidak ada suara. Pusat ini tanpa suara, itulah sebabnya engkau dapat mendengar suara; jika tidak, engkau tidak bisa mendengar mereka. Suara tidak dapat mendengar suara lain. Karena engkau tanpa suara dalam pusatmu, engkau dapat mendengar suara. Pusatnya adalah keheningan mutlak. Itulah mengapa engkau dapat mendengar suara memasukimu, datang kepadamu, menembusmu, melingkarimu.

Jika engkau dapat menemukan di mana pusat itu, di mana daerah/bidang dalam dirimu ke mana setiap suara akan datang, tiba-tiba suara akan menghilang dan engkau akan masuk ke dalam kondisi tanpa-suara. Jika engkau bisa merasakan satu pusat di mana setiap suara didengar, maka ada pemindahan mendadak dari kesadaran. Satu saat engkau akan mendengarkan seluruh dunia diisi dengan suara, dan satu saat lain kesadaranmu akan tiba-tiba masuk dan engkau akan mendengarkan ketanpa-suaraan, pusat kehidupan.

Sekali engkau telah mendengar itu, maka tidak ada suara dapat menggangu. Ia datang kepadamu, tetapi tidak pernah mencapai engkau. Itu selalu datang kepadamu, tetapi tidak pernah mencapai engkau. Ada satu titik di mana tidak ada suara masuk. Titik itu adalah ENKAU. Lakukan itu di pasar, tidak ada tempat lain seperti pasar. Itu begitu banyak terisi dengan suara, suara-suara riuh rendah. Tapi jangan mulai berpikir tentang suara – bahwa ini baik dan itu buruk, dan ini mengganggu dan itu sangat indah dan harmonis. Engkau tidak seharusnya berpikir tentang suara, engkau hanya harus memikirkan pusat. Engkau tidak seharusnya berpikir tentang setiap suara yang bergerak ke arahmu – apakah itu baik, buruk, indah. Engkau hanya mengingat bahwa engkau adalah pusatnya dan semua suara bergerak ke arahmu – setiap suara, apapun jenisnya...

Jadi, ketika engkau mencoba metode ini, pada langkah pertama engkau akan merasa pusing. Jangan takut, terus rasakan pusatnya – dan biarkan segala sesuatu, apapun yang terjadi. Biarkan segala sesuatu untuk bergerak masuk.

Tenangkan dirimu, kendurkan/longgarkan menara pengawasmu, indramu; tenangkan segala sesuatu, biarkan semuanya memasukimu. Engkau telah menjadi lebih cair, terbuka; semuanya datang kepadamu, semua suara bergerak menuju engkau. Kemudian bergerak dengan suara, dan datang ke pusat di mana engkau mendengar mereka.

Jika engkau bekerja dengan suara, maka cepat atau lambat engkau akan terkejut – karena pusatnya bukan di kepala. Tampaknya ada di kepala karena engkau belum pernah mendengar suara, engkau telah mendengar hanya kata-kata. Dengan kata-kata kepala adalah pusatnya, dengan suara itu bukan pusatnya. Itulah sebabnya di Jepang mereka mengatakan bahwa manusia berpikir tidak melalui kepala, tetapi melalui perut – karena mereka telah bekerja dengan suara untuk waktu yang lama.

Engkau telah melihat di setiap kuil ada sebuah gong. Itu ditempatkan di sana untuk menciptakan suara di sekitar seorang pencari/sannyasin. Seseorang bermeditasi, dan gong dibunyikan atau bel berbunyi. Suatu gangguan tampaknya telah diciptakan oleh suara bel itu; seseorang bermeditasi, dan lonceng atau gong ini tampaknya mengganggu. Dalam sebuah kuil, setiap pengunjung yang datang akan memukul gong atau membunyikan bel. Dengan seseorang sedang bermeditasi di sana, ini tampaknya akan menjadi gangguan yang terus menerus. Tapi itu tidak, karena orang itu menunggu suara ini.

Jadi setiap pengunjung itu membantu. Lagi-lagi bel dipukul, dan suara diciptakan dan meditator lagi-lagi memasuki dirinya sendiri. Dia melihat ke pusatnya, kemana suara ini pergi ke dalam. Ada satu pukulan di bel – satu pengunjung telah melakukan itu. Sekarang pukulan kedua akan berada di dalam meditator, suatu tempat di dalam. Dimanakah itu? Suara selalu mengenai perut, di pusat, tidak pernah di kepala. Jika itu mengenai kepala, engkau dapat mengerti dengan baik bahwa itu bukan suara, itu adalah kata-kata. Maka engkau telah mulai berpikir tentang suara. Maka kemurniannya hilang.

OSHO ~ Vigyan Bhairav Tantra (Book of secret), Chpt 25